DIETA MEDITERRÁNEA

Cada vez son más los estudios que consideran la dieta mediterránea como el modelo de dieta más saludable para la salud.
La dieta mediterránea, que ha sido declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, se centra básicamente en el consumo de aceite de oliva virgen extra como grasa principal y en una presencia preponderante de cereales, verduras y hortalizas, pescado, huevos y lácteos, frente a otras fuentes grasas de origen animal.

La dieta mediterránea es, sobre todo, una dieta saludable, variada y equilibrada que nos permite, al mismo tiempo, la elaboración de platos sabrosos sin necesidad de entrar en complicadas preparaciones.

Los diez pilares de la dieta mediterránea

Para disfrutar de los beneficios de la dieta mediterránea, puedes seguir este decálogo de consejos e ingredientes:

1. Aceite de oliva virgen extra
Lo llaman el oro líquido y es, sin duda, el verdadero tesoro de la dieta mediterránea, tanto por su sabor como por sus propiedades. Se puede usar tanto en ensaladas, en crudo, como para cocinar, como grasa principal.

2. Alimentos frescos
Es importante consumir alimentos de temporada, que sean lo más frescos posible y que estén poco procesados.

3. Vegetales, en abundancia
Se recomienda comer:
• Dos raciones de verdura u hortalizas al día (una de estas, cruda, en ensalada, por ejemplo),
• Tres raciones diarias de fruta, legumbres (3 o 4 veces por semana) y
• Frutos secos (de 3 a 7 veces por semana).

4. Pan y cereales
Se recomienda su consumo diario, por su aporte energético y, preferiblemente, integrales.

5. Leche y derivados
Deberíamos consumir a diario productos lácteos, como leche, yogures y queso. Si existe una indicación médica específica, consumirlos bajos en grasa, desnatados o semidesnatados.

6. Pescado, otro imprescindible
Se recomienda consumirlo 3 veces por semana, intentando que una de ellas sea pescado azul (anchoa, caballa, salmón, sardina, arenque, atún)
Se deben priorizar aquellas especies con bajo-medio contenido en mercurio (anchoa, caballa, salmón, sardinas, etc.). Su contenido en ácidos grasos omega-3, en especial de ácido docosahexaenoico (DHA) otorga efectos beneficiosos para la salud.
El pescado blanco como el bacalao, rape, lenguado o la merluza, aunque es menos graso no contiene tanto omega-3.

7. Agua, fuente de vida
El agua es una bebida fundamental, de modo que es importante consumir entre 1,5 y 2 litros diarios, ya sea en vasos de agua, zumos (preferiblemente naturales), infusiones (preferiblemente sin azúcar) sopas o caldos bajos en grasa. Ocasionalmente podemos optar por bebidas refrescantes sin azúcar.
Hay que hidratarse antes, durante y después de realizar ejercicio físico y, aunque estemos en reposo, también hay que beber, especialmente cuando el ambiente es caluroso. No hay que esperar a tener sed, lo ideal es beber pequeñas cantidades frecuentemente. Además, es aconsejable tomar un vaso de agua antes de acostarnos y otro al levantarnos ya que, mientras dormimos, también perdemos agua.
El consumo de bebidas alcohólicas, zumos envasados o refrescos azucarados debe evitarse o ser ocasional y nunca consumirse como sustitutivos del agua.

8. Sofritos y especias
Los sofritos de tomate, ajo, puerro y/o cebolla son muy recomendables, sobre todo si se consumen acompañados de verduras, pasta o arroces, al menos dos veces por semana. Por su parte, las especias y plantas aromáticas son aliadas perfectas para añadir sabor a los platos.

9. Las cocciones
Son tan importantes como los ingredientes, así que es fundamental priorizar las cocciones al vapor, hervidas, al horno, a la plancha y a la brasa (vigilando que los alimentos no presenten zonas quemadas). Hay que evitar o minimizar las frituras y, si cocinamos estofados o guisados, que sea con aceite de oliva virgen extra.

10. Alimentos y cocciones limitadas
Es importante minimizar el consumo de sal y grasas (mantequilla, margarina, nata…), bebidas alcohólicas, quesos semicurados y curados, embutidos y carnes grasas, dulces, aperitivos, bollos industriales, precocinados, bebidas carbonatadas y azucaradas, zumos de fruta (siempre es mejor la fruta entera), frituras y rebozados.
Las carnes rojas y procesadas, deben consumirse con moderación, ya que no es saludable un exceso de grasas de origen animal. Se recomienda consumir la parte magra, sin piel y eliminando la grasa visible, e integrarla siempre en platos con verduras o cereales.
El consumo de huevos, por otro lado, debe ser moderado, máximo 3 o 4 por semana.